医介の太助だより

ホームページは
↑こちらから↑
105号
発行：株式会社　介護の太助
編集：本部　令和8年3月15日

ミラノ・コルティナオリンピック

2月6日から22日までの17日間、第25回オリンピック冬季競技大会がイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されました。選手たちの限界に挑む諦めない姿や歓喜の表情に元気づけられ、感動された方も多いのではないでしょうか。オリンピックの公式SNSでは、ティラミスやジェラートなどのイラストを使用したイタリアらしい競技紹介も印象的でした。

日本は金メダル5個、銀メダル7個、銅メダル2個を獲得しました。

春の訪れ

3月に入り、暖かい日が増えてきました。気象庁発表の3か月予報によりますと、向こう3か月の平均気温は全国的に平年よりも高い見込みとなっています。

暖かくなってくると花粉の飛散が気になる方も多いのではないでしょうか。2月から飛散が始まっているスギ花粉は、多くの地域で3月上旬～中旬ごろがピークになると予想されています。

花粉症

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で引き起こされるアレルギー症状です。植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触する事によって発症します。花粉が目の粘膜に接触すると結膜炎の症状が出ます。鼻の粘膜に接触するとアレルギー性鼻炎の症状を示し、喘息なども引き起こします。

花粉症は若い人がなるものだと思われがちですが、年齢に関係なく発症する事があります。花粉症は年齢を重ねると、免疫系が衰えてアレルギー反応が現れにくくなり軽症化する事が確認されていますが、高齢者が花粉症を発症しないと言う訳ではありません。10年以上前と現在で診断の方法が変わった事が原因ですが、60歳以上や75歳以上でも発症するケースが報告されています。

花粉症の原因

花粉症と言う名の通り、植物の花粉が原因で発症します。花粉症の原因となる花粉は60種類以上報告されています。一年中、何らかの花粉が飛散しており、特に関東や東海ではスギが70%を占めています。花粉症の原因となる代表的な種類をご紹介します。地域によってピークとなる月が違いますのでお住いの地域の飛散情報をお調べください。

【春】
・ハンノキ属（カバノキ科）、スギ、ヒノキ、シラカンバ（カバノキ科）

【初夏・夏】
・カモガヤ（イネ科）、ハルガヤ（イネ科）

【秋】
・ブタクサ（キク科）、カナムグラ（アサ科）

風邪と花粉症の症状

1日の寒暖差が大きいこの時期は、風邪をひきやすい時期でもあります。咳や鼻水など、花粉症と風邪は似たような症状があります。それぞれの症状による違いを見てみましょう。

風邪による症状は、くしゃみが連続して出る事はまれで、1回から数回で治まります。鼻水の状態は、黄色っぽくて粘り気があることがあります。のどが赤くなったり、傷んだり、咳や痰が出たり、悪寒を感じたりと、全身症状に悩まされる事もしばしばですが症状が続くのは通常数日間です。

花粉症による症状は、花粉が鼻の中に入ると、くしゃみがすぐに連続して出てきます。水のようにサラっとして透明な鼻水で、朝起きたときや昼頃と夕方に症状が強くなる傾向があります。この他、目の痒みや充血などのアレルギー性結膜炎の症状やのどのイガイガ感、咳などの咽頭症状が出る事もあります。発熱する事はまれですが、微熱が出る事もあります。頭痛や倦怠感で不調を訴える人も多く、花粉の飛散する時期は症状が継続します。

花粉症を防ぐには

花粉症の発症を予防するには、体内に花粉を入れない工夫が必要です。以下、花粉症の予防方法を記載しますので、花粉症でお困りの方は取り入れてみてください。

①花粉情報に気をつけ、飛散量が多い日は可能な限り外出を控える。
②外出時はマスクやゴーグルを着用する。
③④花粉が付きにくい素材の上着を選択する。帰宅時には玄関先で花粉を落とした後、洗顔・うがい・鼻洗いを徹底する。
⑤空気清浄機や加湿器を使用し、室内に花粉が飛散しない環境を整える。
⑥室内の掃除はこまめに行い、室内の花粉を少しでも減らす。
⑦洗濯物はよく叩いてから取り込み、花粉を室内に持ち込まない。
⑧窓の開閉は花粉の飛散が少ない日に慎重に行う。
⑨アレルギー症状の悪化を防ぐために、ストレスを溜め込まない。
⑩タバコやアルコールを控え、粘膜が荒れないようにする。

花粉症かな?と思ったら

ご自身で判断せず、まずはお近くの耳鼻咽喉科や眼科を受診し、アレルギー検査で原因を知る事が大切です。生活スタイルに合わせて、薬物治療、手術治療、免疫療法、注射療法等、複数の治療法がありますので、お医者さんに相談してみてください。別のアレルギーが見つかるかもしれませんよ。

パラリンピック2026

オリンピックの興奮冷めやらぬまま、3月6日からパラリンピックがスタートし、15日に閉会しました。競技用具の進化にも驚きますが、障がいというマイナスの感情に向き合い、それを乗り越えようとする精神力や、困難があっても諦めず限界を突破しようとする姿と強い意志の力が私たちに感動を与えてくれました。

太